Solidaris magazine

Solidaris Day

GRATUIT !

DIMANCHE 29 AOÛT 2010
FLÉRON

www.solidarisday.be

ANIMATIONS LUDIQUES
CONCERTS GRATUITS
PRODUITS D'ICI ET D'AILLEURS !

Gagnez des places pour les cinémas

Rencontre avec **Eddy Merckx**

Le magazine de la Mutualité Socialiste et Syndicale de la province de Liège - n°4 - août 2010 - bureau de Dépôt : Liège X - Editeur responsable : Fondation Solidaris - 36 rue Douffet - 4020 Liège

Solidaris Day
à Fléron..... p. 3

Assurance
complémentaire :
l'orthodontie.....p.6

Fondation
réseau Solidaris :
prix 2010 ..... p. 7

Les visages
de la mutualité :
Gregory Schyns, conseiller
mutualiste au Contacts-
Center..... p. 8

Série société :
« C Populaire »,
les magasins
solidaires ! ..... p. 10

L'agence mutualiste
Solidaris et la CSD
s'installent à Wanze.....p. 12

Rencontre avec :
Eddy Merckx.....p. 13

Clinique André Renard :
le retour du patient géria-
trique
à domicile..... p. 16

« Broyeurs
de conscience »
le livre
d'André Frédéric.....p. 18

Pharma Santé :
des tisanes
en pharmacie.....p. 19

Espace Santé :
La santé au bout
de la fourchette..... p. 20

Les bonnes
résolutions santé
de la rentrée !..... p. 21

Solidaris partenaire de
l'Unifestival..... p. 22

FPS :
Papas, si vous osiez
l'aventure ! ..... p. 23

Agenda
du secteur associatif ... p. 24

Jeu-concours
cinéma..... p. 31

Edito

Le mois d'août se termine et annonce la fin des vacances.

La rentrée scolaire, tout comme la rentrée politique, se profilent à l'horizon…
Aux dernières élections, vous avez été nombreux à vous prononcer pour la préservation de ce qui nous unit encore en Belgique : la sécurité sociale.

Préserver la sécu est un combat de tous les jours qu'il va falloir continuer à mener avec force et vigilance, d'autant plus que cette rentrée se fait dans un climat difficile de crise économique et de débats institutionnels.

Un climat qui incite à la solidarité et aux renforcements des relations humaines.
A la consolidation des liens entre les personnes…

C'est ce que vous propose la mutualité Solidaris notamment au travers du Solidaris Day qui connaîtra sa troisième édition ce dimanche 29 août à Fléron !

Préserver la sécu est un combat de tous les jours qu'il va falloir continuer à mener avec force et vigilance

Manifestation familiale et festive rassemblant la mutualité Solidaris et ses partenaires, cet événement est conçu pour et autour des affiliés.

Un moment de partage où la mutualité et ses partenaires vont à votre rencontre, là où vous êtes, puisque le Solidaris Day est « itinérant » et change de ville d'accueil chaque année…

Un événement que vous appréciez et que vous attendez si l'on en croit le succès de foule grandissant qu'il rencontre !

C'est aussi ce que la mutualité Solidaris met en avant en renforçant sa présence lors de la Fiesta City à Verviers du 27 au 29 août.

La solidarité et les liens humains, c'est encore ce que Solidaris défend au sein de l'action commune en relançant le principe des coopératives au travers des magasins C Populaire. Accessibles à tous, ces magasins de proximité proposent des produits de qualité à prix réduits, tout en valorisant le commerce équitable et la production régionale.

C'est enfin ce que la mutualité Solidaris et ses partenaires vous offrent au travers des nombreux services qu'ils vous proposent tout au long de votre vie… Parmi ceux-ci, soulignons l'élargissement de l'avantage Activ'Jeunes qui intervient désormais également dans les inscriptions de vos enfants à un club sportif…

De quoi assurer une rentrée solidaire à toute la famille !

Pierre Annet,
Secrétaire Général

Le magazine de la Mutualité Solidaris et de ses partenaires du réseau Solidaris - www.solidaris.be
Coordination éditoriale et responsable d'édition : Frédéric Fassotte - Journaliste : **Bérangère Lhomme** - Coordination : **Karin Balthazart**
Comité de rédaction : Alain Blause, Chloé Burton, Christine Chalon, Françoise Devaléroila, Begoña Fernandez, Séverine Gohy, Natacha Lange, Dr Pierre Mbuyamba, Nicolas Piette, Marylène Vanhee
Mise en page : Héroufosse Communication - Impression : Imprimerie Masset

Le 29 août la mutualité Solidaris vous invite à faire la fête

Solidaris Day s'installe à Fléron

Après Seraing en 2008, Waremme en 2009 (deux éditions qui ont réuni pas moins de 45.000 personnes !), cette année c'est au tour de Fléron d'accueillir le Solidaris Day, la grande fête des affiliés, avec comme thème central « l'accessibilité aux soins de santé » !

Généralement quand on pense mutualité, on pense avant tout aux remboursements de soins de santé, mais la mutualité Solidaris et ses partenaires peuvent vous offrir bien plus que cela... Solidaris Day vous donne l'occasion de vous en rendre compte dans un cadre festif et convivial ! Et le succès obtenu par les deux premières éditions, montre à quel point cette journée est un rendez-vous attendu par le public.

Le 29 août, la fête de la mutualité s'installe donc au cœur de Fléron, occupe une grande partie de la rue principale et s'étend sur le RAVeL.

Une très belle occasion de venir en famille découvrir la mutualité Solidaris et ses partenaires regroupés au sein du réseau Solidaris (le secteur associatif FPS, la CSD, la Clinique André Renard, Pharma Santé, Amplitours, Optique Point de Mire), ainsi que des associations partageant les mêmes valeurs de solidarité et de tolérance comme la FGTB, OXFAM et Amnesty International. Pour l'occasion l'Association des Commerçants Fléronais sera également présente avec un stand, de même que diverses associations de la commune

De nombreuses animations …

La convivialité et la proximité étant les moteurs de cette fête de la mutualité, Solidaris Day se présente donc sous la forme d'un grand village regroupant une soixantaine d'exposants répartis en «espaces» accueil, expo, restauration d'ici et d'ailleurs, partenaires, kermesse, aventure, prévention, le BusMut, le Webbus de la Province de Liège, une activité vélo au profit de CAP48...

Vous y découvrirez de nombreuses animations pour petits et grands (« gestes qui sauvent », village cowboys et indiens, parcours aventure,…) connaîtrez tout sur la prévention (Scooter Tour …) tout en dégustant des mets d'ici et d'ailleurs.

… et des concerts pour tous

Des concerts gratuits, à l'attention des petits et des grands, se succéderont toute l'après-midi et en soirée sur une scène de 120m^2 … Une occasion de se rencontrer à ne pas rater !!!

Astuce

Nouveauté cette année : l'espace bien-être Zeneo Solidaris

Aménagé dans un endroit « zen », l'espace Zeneo Solidaris vous donnera l'occasion d'obtenir toutes les infos sur cet avantage et de réserver votre carte Zeneo Solidaris (*). Celle-ci vous permet de bénéficier de réductions auprès d'un ensemble de partenaires actifs dans 5 domaines : le bien-être corporel, l'alimentation saine, le sport et fitness, les loisirs et nature et la culture. Vous pourrez également en profiter pour « tester » un massage assis relaxant !

(*) Pour bénéficier de cet avantage il faut être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

Solidaris Day

DIMANCHE 29 AOÛT 2010
FLÉRON

Découvrez la **Mutualité Solidaris**

et ses partenaires du **réseau Solidaris** au travers

d' **animations ludiques** et interactives **pour petits et grands.**

Assistez aux **concerts gratuits** pour tous les âges !

Dégustez les **produits d'ici et d'ailleurs !**

LES DÉMÉNAGEURS MOUSTA LARGO SANS TAMBOUR, NI TROMPETTE YEW

PIERRE THEUNIS

98% MAXIMUM SOUL

Solidaris mutualité

réseau Solidaris

www.solidarisday.be

assurance complémentaire

Zoom sur l'orthodontie…

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : aujourd'hui on estime qu'environ deux tiers des enfants présentent des « malformations » dentaires et que, pour la moitié d'entre eux, un traitement orthodontique (avec pose d'un appareil) est nécessaire. Cela a un coût ! Votre mutualité intervient…

Dans la plupart des cas cette dysharmonie dentaire est due à plusieurs facteurs comme par exemple un changement dans nos habitudes alimentaires, une mauvaise déglutition due à une mauvaise position de la langue chez les enfants qui sucent leur pouce ou une sucette, la respiration qui se fait uniquement par la bouche chez les enfants victimes de rhinites chroniques ou d'allergies de plus en plus nombreuses….

Pour que nos dents nous accompagnent tout au long de notre vie, il est essentiel d'en prendre soin dès le plus jeune âge !.

Le traitement orthodontique permet de corriger des problèmes tels que dents avancées et chevauchements, position incorrecte de la mâchoire, etc.
Il s'agit souvent de traitements assez coûteux, ce qui rend l'orthodontie difficilement accessible à une partie de la population. Pour aider à y faire face, l'assurance complémentaire de la mutualité Solidaris rembourse une partie de ces frais d'orthodontie de vos enfants en plus de l'assurance obligatoire.

Les remboursements

Les remboursements de l'assurance complémentaire peuvent aller jusqu'à 625 euros maximum.
Ils sont versés progressivement au fur et à mesure du traitement et se répartissent comme suit :

- 400 euros maximum pour des forfaits appareil ;
- 225 euros maximum pour les soins orthodontiques (prise en charge des tickets modérateurs des consultations de suivi)

Pour bénéficier de cet avantage il faut être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

Les démarches à suivre

Préalablement à tout soin, votre orthodontiste doit constituer un dossier de demande d'intervention qui sera soumis à l'accord du médecin-conseil de votre mutualité. Cette demande d'intervention doit absolument être introduite **avant le 15ème anniversaire de votre enfant.**
La facture et les attestations de soins donnés, établies par votre orthodontiste servent de base aux remboursements, il est donc essentiel de les rendre à votre mutualité.

Astuce

Attention, le coût d'un traitement orthodontique peut varier suivant les prestataires. N'hésitez pas à demander un devis détaillé !

Plus d'infos ? 04/341.62.86

« Mise au point » sur la solidarité

Le 22 juin, lors d'une soirée cinéma au Sauvenière à Liège, la Fondation réseau Solidaris a remis ses prix 2010. Cette année c'est la créativité qui était mise en lumière avec un concours photos sur le thème de la solidarité. 8 photos ont ainsi été primées !

Encouragée par le succès des quatre appels à projets précédents, la Fondation réseau Solidaris a réitéré l'expérience en donnant un nouveau développement à son prix. Cette année c'est le talent de photographes amateurs qui a été mis à l'honneur avec comme thème central « la solidarité », valeur fondatrice de la Mutualité et de la Fondation réseau Solidaris.

Les prix 2010 ont été remis en présence d'Alain Coheur, président de Solidarité Socialiste, association avec laquelle la mutualité Solidaris et la FGTB ont lancé une action de soutien à Haïti (les fonds récoltés étant confiés à CROSE, une coordination d'associations sur place).

Les 8 photos primées ainsi qu'une sélection du jury et des photos d'Alain Daniel réalisées dans le cadre de l'action « Solidarité Haïti » sont exposées jusqu'en octobre en divers endroits à découvrir sur notre site **www.solidaris.be**.

Prix 2010 :

Les lauréats dans la catégorie « grand public »

- Sophie Philippart, pour sa photo « Change de monde » (❶)
- Stéphan Wasser, pour sa photo « Son dernier match »,
- Florence Lohay pour sa photo « Ensembles »
- Cédric Ledouble, pour sa photo « Accrochez-vous »

Les lauréats dans la catégorie « collectifs »

- Maria Prebenna (asbl Sainte-Walburge) pour la photo « Regards croisés » (❷)
- Laurence Querriere (Centre de jeunes et de quartier « La bicoque ») pour la photo « La solidarité en forme »
- Catherine Gillis (Pur Optic) pour la photo « La complémentarité partagée »
- Nathalie Verboven (Service d'aide à domicile répit Ougrée-Seraing-Flémalle) pour la photo « La solidarité, bien plus qu'une poignée de main »

Astuce

Participez au Prix du public

Les photos des lauréats sont visibles sur notre site www.solidaris.be. Jusqu'au 30 octobre, participez au Prix du public en votant pour la photo qui représente votre vision de la solidarité. Pour voter il suffit de cliquer sur la photo que vous avez sélectionnée et de remplir le bulletin de vote que vous recevrez par e-mail.

❶

❷

Gregory Schyns, conseiller mutualiste au Contacts-Center

Mis en place il y a plusieurs années pour améliorer encore le service aux affiliés, le Contacts-Center regroupe 15 conseillers mutualistes répartis sur les sites liégeois et verviétois de la mutualité Solidaris. Ceux-ci vous renseignent aussi bien au téléphone qu'en face à face pour toutes vos questions liées à la mutualité…

8h45, au rez-de-chaussée du bâtiment de la mutualité Solidaris Pont Saint-Laurent à Verviers. L'endroit a été entièrement rénové pour permettre un accueil à la fois discret et convivial. Au centre, le bureau du ou de la préposée à l'accueil. A gauche les bureaux réservés aux remboursements des attestations de soins. A droite les bureaux du contacts-Center. C'est là que des conseillères et conseillers mutualistes s'occupent de votre dossier de manière confidentielle et personnalisée.

Contacts téléphonique ou en face à face

Ce jour-là Gregory, tout comme Mélanie, reçoivent les affiliés à leur bureau, pendant que Joëlle est chargée de répondre aux appels téléphoniques.

« Normalement nous sommes quatre au Contacts-Center ici à Verviers et nous alternons le téléphone et le contact direct avec les affiliés, sourit Grégory. *Depuis la fusion entre l'UMV et la FMSS pour devenir Solidaris, la centrale téléphonique est la même pour Liège et Verviers. Il peut donc arriver que la personne qu'on a au bout du fil ici vienne de Liège ou de la région de Huy - Waremme… »*

Grégory a 25 ans. Après un graduat en communication, il a été engagé à la mutualité Solidaris en 2008. *« J'ai suivi une formation spécifique pour pouvoir travailler au Contacts-Center et je suis passé dans tous les services opérationnels de la mutualité (Indemnités,*

Assurabilité-population, Assurance Complémentaire, Hospimut…) pour bien comprendre le fonctionnement de chacun et pouvoir ainsi renseigner au mieux les affiliés. Ce qui ma attiré dans ce travail, c'est le contact avec les gens et l'aide que je peux leur apporter. »

« Je suis là pour aider… »

Voix douce, regard chaleureux, écoute attentive… malgré son « jeune âge » Grégory inspire immédiatement la confiance.

« C'est vrai que nous devons gérer parfois des situations difficiles. La semaine dernière j'ai reçu une dame de 91 ans qui venait faire remplir des documents pour sa fille de 64 ans qui avait un cancer. La dame pleurait ici à mon bureau… Je l'ai écoutée. Elle avait surtout besoin de parler. C'est le cas de beaucoup de personnes qui viennent nous trouver. Ici, on peut prendre le temps avec les affiliés, c'est important. Parfois les personnes sont aussi un peu sur la défensive, mais ça passe vite une fois qu'elles comprennent que je suis là pour les aider… »

Ici, on peut prendre le temps avec les affiliés, c'est important…

Si la matinée a commencé calmement, les affiliés se font plus nombreux à partir de 10 heures. Mélanie et Grégory reçoivent les personnes les unes après les autres, tandis que le téléphone de Joëlle n'arrête pas de sonner. Pour chaque communication elle renseigne elle-même ou redirige vers les services concernés.

Au bureau de Grégory, une dame et sa fille s'installent. Elle parle assez bas : *« J'ai eu une sanction de l'ONEM, je vais devoir aller au CPAS et on m'a dit que ça allait peut-être changer quelque chose pour la mutuelle … »*
Grégory écoute, s'inquiète de la situation et rassure : pas de souci du côté de la mutuelle… La dame s'en va, Grégory encode dans l'ordinateur la raison de sa visite. *« Nous faisons cela pour chaque personne qui vient nous trouver, cela nous permet de suivre les dossiers de nos affiliés au jour le jour. »*

Une indispensable humanité

Du bureau de Mélanie un monsieur lance un grand bonjour à son adresse. *« J'ai traité son dossier la dernière fois, du coup je connais un peu ses problèmes. Parfois les affiliés préfèrent que ce soit toujours la même personne qui s'occupe d'eux, alors, quand on peut, on s'arrange pour que ce soit comme ça »* sourit Grégory qui accueille la personne suivante.

Un jeune papa vient rentrer les documents pour son congé de paternité, un monsieur plus âgé tend à Grégory une lettre de la mutualité qu'il n'a pas comprise, un autre affilié qui va retourner dans son pays pour les vacances vient chercher les cartes européennes d'assurance maladie pour toute sa famille, une jeune dame en incapacité de travail vient pour « plusieurs choses » : un changement d'adresse, des explications complémentaires en lien avec son statut, ainsi que des précisions concernant Hospimut, l'assurance hospitalisation de Solidaris.
Grégory explique, aide à remplir les documents, vérifie sur l'ordinateur ou téléphone à un collègue du service concerné. **A chaque fois il y a dans ses mots, dans sa façon d'être, dans son sens du contact, beaucoup de cette indispensable humanité.**

Entre deux affiliés, le collègue préposé à l'accueil vient trouver Grégory. *« Il y a une personne germanophone à l'accueil, est-ce que tu pourrais la renseigner ? Je peux lui dire de venir près de toi ? »* Grégory acquiesce et reçoit ce monsieur en allemand.
« Je suis né à Gemmenich, aux trois frontières, alors je parle allemand. Du coup c'est généralement moi qui prends en charge nos affiliés germanophones » sourit le jeune conseiller tout en accueillant un couple avec deux enfants.
Un autre dossier à traiter, une autre histoire de vie avec ses difficultés, mais toujours la même volonté d'aider les affiliés.

Série société

« C Populaire », les magasins solidaires !

Début d'après-midi, sur les hauteurs de Cheratte… Accoudés au comptoir du café de la Maison du Peuple Li Tcherati, quelques habitués commentent l'actualité du jour. Deux dames contournent le café et prennent le chemin en contrebas qui les amène au nouveau magasin C Populaire…

Dans le magasin, aménagé dans un ancien bâtiment de l'asbl des Travailleurs Réunis, Laurent Lotto accueille ses clientes avec un grand sourire, renseigne sur les marchandises, aide à remplir les sacs de commissions, demande des nouvelles des enfants… l'ambiance est conviviale et bon enfant. *« Il faut dire que je suis du quartier,* explique Laurent, *je connais un peu tout le monde… »*

Ouvert depuis le mois d'avril, le magasin C Populaire de Cheratte (premier d'une série puisque, depuis, des magasins C Populaire ont été ouverts à Blegny et Lixhe) remporte un certain succès auprès de la population du quartier. Il faut dire que le concept de ce type de magasins est intéressant à plus d'un titre.

Renouer avec les coopératives d'antan

En pleine crise économique et alors que les résultats de la « malbouffe » se font de plus en plus sentir sur la santé de la population en général, la mutualité Solidaris, la FGTB et le Parti Socialiste se sont unis au sein d'une coopérative afin d'ouvrir des magasins d'alimentation de qualité à petit prix. Une manière de faire revivre les magasins coopératifs de nos grands parents et arrières grands-parents…

Derrière le nom C Populaire, des objectifs clairs :

- favoriser les relations entre producteurs et consommateurs ;

- valoriser la production régionale ;
- offrir des produits de qualité accessibles à tous ;
- créer des espaces conviviaux de rencontre favorisant l'éducation à la santé, l'économie sociale et le commerce équitable. Des affiches pédagogiques sur l'alimentation saine et le calendrier des fruits et légumes réalisés par Espace Santé (le service de promotion de la santé de la mutualité Solidaris et des FPS) sont ainsi exposés dans chaque magasin…

Vers une économie sociale

« Nos magasins sont des magasins de proximité qui font la part belle à la convivialité, explique Rachel Ardu, coordinatrice de la coopérative C Populaire. *Notre but est de pratiquer des prix démocratiques et de favoriser les circuits courts en nous approvisionnant le plus possible auprès des producteurs locaux…. Lorsque qu'on passe directement du producteur au consommateur on réduit les intermédiaires (et donc les prix), mais on favorise aussi la production locale et l'emploi.»*

Une démarche sociale et solidaire, particulièrement intéressante pour les affiliés de la mutualité Solidaris, de la FGTB et du PS : il leur suffit en effet de demander une carte de membre pour avoir droit à une réduction de 10% sur le montant total des achats. Réduction qui s'élève à 5% pour les personnes non affiliées aux trois organisations fondatrices de la coopérative C Populaire.

A l'écoute de ses clients

A Cheratte, comme dans les autres magasins C Populaire on trouve tous les produits de première nécessité, de l'épicerie, à la viande en passant par les légumes de saisons et les produits laitiers. *« Mais nous restons à l'écoute de nos clients et nous essayons de nous adapter à différentes demandes spécifiques »*, explique Laurent Lotto qui précise que la viande est « halal » en raison de la forte population arabe habitant dans le quartier.

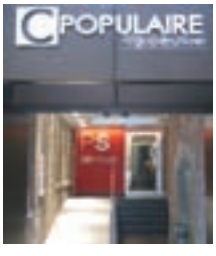
A Cheratte le magasin répond à un réel besoin : *« Il n'y avait plus aucun magasin d'alimentation et les gens du quartier devaient se déplacer, en voiture ou en bus, pour faire leurs courses en grande surface,* poursuit

Laurent. *Ici il y a une population de personnes âgées ou de personnes d'origine étrangère qui n'ont pas nécessairement de moyens de locomotion et pour qui notre magasin est une véritable aubaine. »*

Après Cheratte, Blegny et Lixhe, d'autres magasins ouvriront prochainement leurs portes … Une « chaîne » bien différentes des chaînes commerciales classiques puisqu'elle repose sur les valeurs de solidarité et de justice sociale communes aux fondateurs de la coopérative…

Une brasserie C Populaire à Verviers

A côté des magasins, une brasserie C Populaire a également ouvert ses portes au cœur de Verviers. Endroit convivial et de rencontres poursuivant les mêmes objectifs que les magasins, cette brasserie ouverte à tous, offre à ses clients des produits régionaux de qualité à prix démocratiques.



Brasserie C Populaire
Crapaurue, 7
4800 Verviers

Astuce

Facile et pratique : pour les affiliés de la mutualité Solidaris, une boîte-aux-lettres de la mutualité se trouve dans chacun des magasins C Populaire. Vous pouvez y déposer vos attestations de soins.

Plus d'infos ? Adresses et heures d'ouverture sur www.cpopulaire.net

Double inauguration à Wanze

L'agence mutualiste Solidaris et la CSD s'installent dans un même bâtiment

Inaugurer dans le même bâtiment une agence et un point d'accueil CSD n'est pas un hasard, mais bien une volonté de la mutualité et du réseau Solidaris : celle d'être toujours plus proche de leurs affiliés qui peuvent ainsi trouver en un même endroit une réponse multiple à leurs besoins.

Nouvelle agence mutualiste

C'est bien le souci de proximité et d'accueil de nos affiliés qui est à la base du déménagement de notre agence, qui quitte son ancienne maison de la Chaussée de Tirlemont pour venir s'installer quelques mètres plus loin dans ce nouveau bâtiment spécialement aménagé au n° 20/5.
Plus spacieuse, plus lumineuse, plus confortable notre nouvelle agence permet à nos conseillères et conseillers d'accueillir les affiliés dans les meilleures conditions possibles.

Cette inauguration fait partie d'un vaste programme de rénovation des agences mutualistes Solidaris (57 réparties sur toute la province de Liège !) entamé voici presque 4 ans.
A chaque fois, c'est avant tout l'amélioration du confort et du contact qui est visé.
L'agence mutualiste de Wanze est ouverte le mardi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h30, le mercredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 15h45 et le jeudi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

Un nouveau point d'accueil de la CSD

C'est toujours un souci de proximité et de service aux affiliés qui est à l'origine de l'ouverture d'un point d'accueil de la CSD à Wanze.
Le territoire couvert par la Centrale de Services à Domicile étant particulièrement vaste, il est en effet essentiel pour elle de pouvoir se rapprocher de ses bénéficiaires.
Point de rencontre pour les professionnelles de terrain travaillant dans la région (aides familiales, aides ménagères sociales, infirmières, gardes à domicile…) et bureau pour les assistantes sociales, les nouveaux locaux de la CSD sont également ouverts au public pour toute information concernant les différents services proposés ainsi que pour le prêt de matériel médical.
Le point de contact de la CSD à Wanze est ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.

Astuce

Pour les affiliés de la mutualité Solidaris en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire, les 3 premiers mois de location de matériel médical sont gratuits !

Plus d'infos ? Chaussée de Tirlemont 20/5 • 4520 Wanze
Agence Solidaris : 085/25.45.68 • CSD : 04/338.20.20 (n° unique)

Rencontre avec Eddy Merckx

« Le sport est une très belle école de la vie… »

Ce matin-là, rendez-vous avec une légende. Comme une petite bulle hors du temps, un moment privilégié dont on voudrait garder chaque seconde précieusement.

Départ de la mutualité à 8h45 dans une voiture de la Province de Liège qui transporte aussi Joseph Bruyère, le «lieutenant » de Merckx à la belle époque, son ami proche aujourd'hui.

Sur le trajet Liège - Meise l'occasion d'évoquer quelques souvenirs. Comme ce Milan San-Remo de '75 où Joseph Bruyère était parti en tête… *« alors que je roulais, j'ai entendu quelqu'un qui sifflait derrière moi, c'était Eddy qui revenait ! Je l'ai attendu, il a rattrapé le peloton et gagné la course ! »*

Routes de campagne… la maison d'Eddy Merckx est au centre du village de Meise. Un bâtiment en carré avec d'un côté l'entreprise de vélos et de l'autre l'habitation. Il nous reçoit dans son bureau où trône une grande photo de son fils Axel. Accolade affectueuse avec Joseph, petit café pour tout le monde… Le plus grand cycliste de tous les temps est un homme simple et chaleureux, il a le sourire facile et l'œil malicieux, derrière lesquels on devine une volonté de fer…

Vous êtes né juste à la fin de la guerre, est-ce que cela a eu une influence sur votre éducation ? Que vous ont transmis vos parents ?

Chez mon père ils étaient 12 enfants et chez ma mère 7. Mes deux grands-mères ont été veuves jeunes et leurs enfants ont chacun appris très tôt l'importance du travail pour s'en sortir.

Mes parents sont venus habiter à Bruxelles alors que j'avais 1 an… Ils ont toujours travaillé très dur. On n'a

jamais manqué de rien, mon frère ma sœur et moi, mais il n'y a jamais eu de vacances ou de « surplus ». Si la nature m'a donné un talent, je savais que cela ne suffisait pas et, sans travail, je ne serais pas arrivé aux mêmes résultats. Ils m'ont transmis ce sens du travail qui m'a permis de garder les pieds sur terre et de ne pas attraper la grosse tête.

Vous vous souvenez de votre premier vélo ?

Je devais avoir trois ou quatre ans, c'était un petit vélo à pneus ballons. Je me souviens de ma première chute aussi : mon frère et ma sœur étaient encore dans leur poussette, c'était au parc à Woluwe, je devais avoir un peu plus que 4 ans, j'ai vu passer une moto, je me suis mis en tête de la suivre… et je suis tombé !

J'ai toujours voulu être cycliste, pourtant il n'y avait pas de sportif professionnel dans ma famille, à part un oncle du côté de ma maman qui jouait au foot. Enfant j'ai beaucoup joué au foot et au basket, mais c'est le cyclisme qui m'attirait… Je me suis lancé dans cette aventure alors que j'avais 16 ans.

Vous êtes réputé pour avoir une endurance à la douleur hors du commun. A quoi pense-t-on quand ça devient trop dur, qu'est-ce qui pousse à continuer malgré tout ?

On pense souvent que j'ai « une drôle de nature », mais c'est à force de travail, à force de faire des compétitions que je suis devenu endurant. Une carrière sportive c'est court et c'est important pour un jeune d'évoluer le plus rapidement possible. J'ai commencé en '61, cette année-là j'ai fait 13 courses et, tout l'hiver, j'ai fait de la piste. L'année d'après j'ai gagné course sur course.

Le sport est une très belle école de la vie, on y apprend à faire des sacrifices, à se motiver, à se remettre en question à chaque début de saison, à chaque course même.

A 17 ans et demi je suis passé débutant. Le premier mois c'était dur, les autres étaient tous plus âgés que moi. A l'époque on ne pouvait être débutant qu'à partir de 19 ans, moi j'ai eu une dérogation pour être accepté plus tôt…

A quoi je pensais quand c'était trop dur ? Ben… Le plus vite en haut du col et le plus vite dans la descente pour que la douleur s'arrête !

Que vous a apporté le cyclisme ?

Le sport est une très belle école de la vie, on y apprend à faire des sacrifices, à se motiver, à se remettre en question à chaque début de saison, à chaque course même. Ça m'a donné l'occasion de faire des voyages, de rencontrer beaucoup de personnes… et, au final, ça permet aussi de voir où sont ses vrais amis.

Bien sûr, faire une carrière sportive demande beaucoup de sacrifices, surtout par rapport à sa famille. C'est sûr qu'à cette époque j'aurais voulu passer plus de temps avec mes enfants. Et ce n'était drôle pour personne quand, au lendemain du Tour de France, je repartais pour faire des critériums... A mon époque les cyclistes ne touchaient pas beaucoup d'argent, on courrait beaucoup pour gagner peu !

A quel moment on se dit : « maintenant j'arrête » ? Ce fut une décision difficile ?

Non, pas du tout. A un moment donné vous avez tellement demandé à votre corps qu'il vous fait comprendre qu'il faut s'arrêter : je voulais toujours gagner, toujours être à la pointe du combat, ce n'était pas que la motivation n'était plus là, mais c'est le corps qui ne suivait plus.

Durant votre carrière, vous pensiez déjà à votre reconversion ? Créer une entreprise, ça a été un nouveau défi ?

Quand je courrais je ne pensais pas à ma reconversion, j'étais trop concentré sur le cyclisme. Quand j'ai arrêté, j'ai d'abord eu des propositions pour être relation publique et vendre des maisons préfabriquées, mais ça ne s'est pas fait. Je me suis alors lancé dans la construction de vélo grâce à un ancien constructeur

qui m'a beaucoup appris. On a ouvert l'usine ici le 28 mars 1981. Aujourd'hui je l'ai revendue et je suis « juste » l'ambassadeur de mes vélos, ce qui me fait encore beaucoup voyager !

Qu'avez-vous dit à Axel lorsqu'il a décidé de devenir cycliste professionnel !

J'ai essayé de le dissuader ! Il faisait du foot, mais il s'est blessé et a décidé de devenir cycliste. Je me suis finalement dit que j'avais été très heureux que mes parents me laissent faire ce que j'avais envie de faire… il a donc été au bout de son choix. Et il ne s'en est pas mal sorti… En tant que consultant à la RTBF, c'était parfois difficile pour moi de rester « objectif » quand je commentais les courses avec Axel… quand il gagnait j'étais évidemment très content !

Je n'oublie pas mes supporters de la première heure, Félicien Vervaecke, Guillaume Michiels et Joseph Bruyère qui est mon ange gardien…

Vous avez des petits-enfants… et si l'un d'eux voulait devenir cycliste professionnel à son tour ?

J'ai 5 petits-enfants : ma fille Sabrina en a 3 et mon fils 2. C'est moi qui leur ai appris à aller à vélo, mais je ne pense pas que l'un d'eux devienne cycliste. Lucas, l'aîné (qui a 16 ans) fait du hockey et joue plutôt bien !

L'amitié a un rôle important dans votre vie ?

Oui, bien sûr. Je vois encore régulièrement mes anciens équipiers, on roule toujours ensemble. Je fais encore en moyenne entre 6000 et 7000 km à vélo par an ! On a gardé des liens très forts, il faut dire que, pour la plupart, on est resté dans la même équipe pendant 10 ans. Il y avait une grande amitié, chacun faisait sa part de travail…

{Joseph Bruyère acquiesce : « tout le monde faisait suivant ses moyens, c'était tous pour un et un pour tous… »}

Oui, on formait une bonne équipe… Dans les années '70, j'ai eu une proposition pour courir dans une équipe espagnole, je pouvais y gagner le double de ce que j'avais chez Molteni, mais j'ai refusé, j'ai préféré rester avec mes coéquipiers…

Je n'oublie pas non plus mes supporters de la première heure, Félicien Vervaecke, Guillaume Michiels… et Joseph Bruyère qui est mon ange gardien… hein Joseph !

{Regards plein de tendresse, sourires complices…}

Votre prochain défi ?

Essayer d'être le plus longtemps possible en bonne santé et voir un peu plus mes petits-enfants…

L'interview se termine, Joseph montre à Eddy les différents parcours du prochain « Gran Fondo Eddy Merckx » pour avoir son avis. Les deux hommes évaluent les « côtes » et les « plats » qu'ils ont déjà si souvent fait ensemble…

Sur une armoire du bureau, entre les dossiers et les photos souvenirs trônent quelques bouteilles de vin vides : un Sassicaia, un Pétrus… de quoi rappeler qu'Eddy est aussi un bon vivant, amateur d'excellents vins rouges et de repas entre amis…

Préparer au mieux le retour du patient gériatrique à domicile

Encadrer les patients gériatriques aussi bien durant leur hospitalisation que lors de leur retour à la maison, c'est ce que propose la clinique André Renard en étroite collaboration avec la Centrale de Services à Domicile. C'est cela aussi la force du réseau Solidaris : la prise en charge complète des personnes.

Depuis plusieurs années déjà le service hospitalier de gériatrie de la clinique André Renard met tout en œuvre pour améliorer la prise en charge de ses patients.

Réunions pluridisciplinaires autour du patient

Ainsi des réunions pluridisciplinaires organisées chaque semaine permettent aux médecin gériatre, personnel infirmier, assistante sociale, assistante de salle, ergothérapeute, kinésithérapeute, aide logistique et psychologue d'aborder le cas de chaque patient hospitalisé afin de déterminer la stratégie thérapeutique la mieux adaptée.

«Ces réunions pluridisciplinaires sont très importantes car elles permettent d'avoir une vision globale des capacités du patient et de son évolution. C'est indispensable pour évaluer son devenir », explique Nadia Renard, infirmière chef de service.

Pour assurer aux patients un retour à domicile dans les meilleures conditions, l'équipe pluridisciplinaire a décidé d'associer la CSD au projet. Aujourd'hui une ergothérapeute et une coordinatrice de la CSD assistent aux réunions hebdomadaires, apportent leur expertise et organisent au mieux le retour du patient. Tous les patients bénéficient de ce suivi quelle que soit leur mutuelle. Les services conseillés par la coordinatrice ne sont d'ailleurs pas nécessairement des services de la CSD.

Aménagement du domicile

Si cela s'avère nécessaire, l'ergothérapeute se rend au domicile du patient pour préparer au mieux son retour en fonction de son degré d'autonomie. Parfois certains petits aménagements sont proposés comme la pose d'une barre-d'appui à un endroit stratégique, le déplacement de certains meubles ou l'élimination de tapis qui peuvent entraver la marche…

«L'ergothérapeute et la coordinatrice de la CSD prennent également contact avec la famille du patient pour déterminer quels sont les difficultés et les besoins liés au retour à domicile. Au-delà de l'aménagement éventuel de l'habitation, la coordinatrice pourra alors prévoir l'intervention d'autres services comme, par exemple, le passage régulier d'une aide familiale ou d'une infirmière », poursuit Nadia Renard, qui précise que la visite au domicile du patient par l'ergothérapeute est gratuite.

Mise en place de fiches de coordinations

Si la multiplication des intervenants autour du patient hospitalisé permet indéniablement d'améliorer sa prise en charge globale, il est apparu que cela pouvait aussi parfois avoir certains inconvénients. *« Nous nous sommes en effet rendus compte que la multiplication des intervenants provoquait aussi parfois la multiplication des questions aux patients,* précise Nadia Renard. *Pour éviter cela nous avons mis en place des fiches de coordination gériatrique qui reprennent tous les renseignements les concernant. Elles peuvent être mises à jour et consultées à tout moment par chaque intervenant. »*

Plus d'infos ? 04/248.72.11

Astuce

Le réseau Solidaris, un plus pour les affiliés de la mutualité Solidaris !

Le projet qualitatif mis en place à la clinique André Renard en collaboration avec la CSD autour des patients gériatriques, illustre un des nombreux partenariats régulièrement initiés au sein du réseau Solidaris. Outre la clinique André Renard et la CSD, ce réseau regroupe, autour de la mutualité Solidaris, le réseau de pharmacies Pharma santé, le réseau associatif des FPS, les agences de voyages Amplitours ainsi que les magasins d'Optique Point de Mire et propose aux affiliés de Solidaris une prise en charge globale de leur santé !

Prises de sang avec ou sans rendez-vous

Besoin d'une prise de sang ? Une infirmière se tient à la disposition des patients tous les jours ouvrables de **7h30 à 17h** pour réaliser des prises de sang et ce, même sans rendez-vous. Toutefois, il est aussi possible de prendre **rendez-vous** en formant le **04/248.72.20**.

Ce service est disponible à l'hôpital de jour situé au 2ème étage de la clinique André Renard, 1 rue A. Renard à 4040 Herstal.

« Broyeurs de conscience » d'André Frédéric

Condamner l'abus de faiblesse pratiqué par les sectes

Dans son essai intitulé « Broyeurs de conscience » le Député fédéral André Frédéric épingle les dangers liés aux groupes sectaires ainsi que leurs techniques d'approche, tout en faisant le point sur les mesures prévues dans la législation belge.

Témoignages et chiffres à l'appui, André Frédéric détaille dans son livre l'organisation de douze sectes nuisibles agissant en Belgique (parmi lesquelles les Témoins de Jéhovah, la Scientologie, Sûkyô Mahikari, le Pentecôtisme etc.) et établit un état des lieux des mesures prévues par la législation tout en proposant d'intéressantes pistes de réflexion.

Construit de manière pédagogique, « Broyeurs de conscience » contient une série de définitions et caractéristiques permettant de qualifier une organisation de secte et détaille les méthodes d'approche commune généralement utilisées.

Au départ, les personnes « prospectant » pour les sectes sont dans une attitude d'aide, elles intègrent leur « victime » dans un groupe où on lui donne un sentiment de protection. Tout ce qui est en dehors de ce groupe est ensuite qualifié de « mauvais », la personne est ainsi isolée de ses amis et de sa famille et subit souvent un véritable lavage de cerveau…

Profitant généralement de la détresse des gens, les sectes sont d'autant plus présentes que la situation sociale est difficile. Particulièrement douées pour s'adapter à l'évolution de la société, elles agissent de façon toujours plus pernicieuses et sont ainsi, par exemple, les premières présentes sur les lieux des catastrophes (Ghislenghien, Haïti…), comme dans le secteur du développement personnel, celui de la formation professionnelle avec globalement les jeunes comme cible privilégiée, mais aussi le domaine de la santé ou les personnes fragilisées par la maladie sont directement concernées.

Dépositaire d'une proposition de loi visant à permettre la condamnation pour « abus de faiblesse », André Frédéric propose également dans son ouvrage quelques pistes de réflexion sur les modèles de nos voisins, notamment la France.

André Frédéric a enseigné plusieurs années avant de travailler dans le secteur de la formation et de l'éducation permanente. A 30 ans il entre dans les cabinets successifs des ministères de l'Education. Il est élu Député fédéral et président du groupe de travail sur les sectes au Parlement fédéral.

« Broyeurs de conscience. L'évolution du phénomène des sectes en Belgique », Editions Luc Pire-Espace vital

Des tisanes en pharmacie : l'assurance de la meilleure qualité

Voilà déjà deux années de suite qu'à l'entrée de l'hiver les 50 officines du réseau Pharma Santé organisent une semaine de dégustation de tisanes pour leurs clients. Une gamme de produits sains à découvrir aussi cette année au stand Pharma Santé du Solidaris Day à Fléron…

On ne pense pas toujours à acheter son thé ou ses tisanes à la pharmacie, pourtant c'est d'une part un gage de qualité contrôlée, d'autre part l'occasion de bénéficier des conseils du pharmacien !

« Nous proposons en effet une gamme assez vaste de cette boisson aux multiples vertus, explique Sandrine Lecomte, pharmacienne à la pharmacie La Sauvegarde de Fléron. *Les tisanes associant souvent plusieurs plantes sont utilisées pour soulager différents petits maux comme une mauvaise circulation, la constipation ou encore une mauvaise digestion … Mais ils existe également des tisanes relaxantes qui favorisent le sommeil ou des tisanes amincissantes à base de thé vert. »*

Des remèdes simples, naturels et délicieux à découvrir au stand Pharma Santé au Solidaris Day, le 29 août à Fléron !

LA CSD RECHERCHE DES BÉNÉVOLES
La CSD recherche des bénévoles prêt-e-s à transporter des personnes ayant des difficultés de déplacements à l'hopital ou à des consultations médicales.
En tant que bénévole ou volontaire, vous bénéficierez de formations et vous serez indemnisé-e pour les frais liés à votre activité de volontaire.
Vous êtes intéressé-e, vous souhaitez plus d'informations ? Contactez-nous au 04/338 20 20

ESPACE SANTÉ

La santé au bout de la fourchette

Jeune ou moins jeune, notre corps a besoin de différents aliments pour faire face à ses besoins. Que ce soit pour bouger et grandir,… Dans l'assiette, tous les aliments ont leur place. Tout est une question de plaisir, d'équilibre et de variété.

Un coup de fil et c'est gagné
Sur simple demande, recevez gratuitement une pyramide à colorier.

Plus d'informations : Espace Santé
service de promotion de la santé
1 rue de l'université • 4000 Liège
Tél. : 04/223.01.50
www.espacesante.be
espace.sante@espacesante.be

Une aide pour y arriver

Espace Santé propose sa pyramide alimentaire pour aider à équilibrer l'alimentation de toute la famille. Elle permet de visualiser la place de chaque famille d'aliments dans nos repas. Plus on monte vers le sommet de la pyramide, plus l'importance de chaque famille alimentaire diminue.

L'eau est la seule boisson indispensable à proposer à votre enfant à tout moment ! Elle constitue la base de la pyramide !

Les pâtes, pommes de terre, pain, riz,... sont des féculents. C'est la principale source d'énergie pour l'activité des enfants. Ils sont présents à chaque repas mais aussi au goûter. Ils constituent la base de notre alimentation.

Les légumes et les fruits qu'ils soient frais, en boîte ou surgelés, ils sont riches en vitamines, en fibres et en sels minéraux. Le corps d'un enfant en a besoin pour son fonctionnement. Les fibres aident au transit, les minéraux (calcium, potassium,…) favorisent le fonctionnement chimique des cellules et les vitamines ont toutes un rôle particulier. Vitamine A (carottes, épinard…) pour la vision, vitamine B6 (banane…) contre la fatigue, vitamine C (brocoli, kiwi…) contre le vieillissement des cellules,…

Les produits laitiers apportent du calcium, des protéines et les nutriments indispensables pour la croissance, et notamment les os. L'idéal c'est, 2 à 3 fois par jour sous forme de laitage, de fromage,…

La viande, la volaille, le poisson, et les œufs sont une source de protéines et de fer nécessaire à la construction du corps.

Les matières grasses,… huiles et beurre, sont indispensables entre autres à la croissance du système nerveux et à la composition des membranes entourant les cellules de tous les tissus. Elles contiennent des vitamines et des acides gras essentiels que le corps ne sait pas fabriquer.

Les « pour le plaisir » situés au sommet ne sont pas indispensables. Souvent riches en sucre, graisse et/ou sel, ils sont à consommer de temps en temps et surtout à savourer pour le plaisir.

Manger et… bouger

La vie c'est un équilibre. Pour être en « santé », il faut équilibrer ce qui entre dans le corps (nourriture), et les dépenses énergétiques (ce qui en sort quand on bouge). Bouger, c'est dépenser de l'énergie.

Pas besoin de gagner un marathon… juste de l'activité physique au quotidien. Une balade avec les enfants, une promenade avec le chien… c'est déjà un premier pas vers l'équilibre…

ESPACE SANTÉ

C'est la rentrée : prenons de bonnes résolutions santé !

Ça y est, les vacances scolaires se terminent. Pour les petits, comme pour les grands, septembre est l'occasion de prendre de bonnes résolutions santé !

Alimentation saine

Etablir un menu pour la semaine est une idée qui permet de gagner du temps, de manger équilibré et de gérer son budget alimentation. Acheter des produits de qualité, de saison et du terroir est également une piste pour manger sainement et au meilleur prix.
Rentrée veut aussi dire collation à emporter. De plus en plus d'écoles proposent de varier les collations suivant les jours de la semaine : fruit, produit laitier, tartine, légumes à croquer, collation plaisir. La saison des pommes et des poires débute : faciles à transporter et regorgeant de vitamines, il faut en profiter !

Activité physique

Etre en santé nécessite une activité physique quotidienne. Pourquoi ne pas décider de descendre un arrêt de bus plus tôt ? Ou d'aller faire ses courses à pieds ? Ou de s'oxygéner lors de balades ?
Selon les envies et les capacités physiques, il existe de multiples activités. Clubs de sport, clubs de marche, activités en famille, sports individuels ou collectifs, chacun-e peut trouver l'activité physique qui lui convient !
Bouger régulièrement permet de retrouver, de conserver ou d'améliorer sa santé générale et de ressentir un bien-être pour le corps et l'esprit.

Des outils sur le fonctionnement du corps peuvent vous être envoyés sur simple demande.

Venez aussi nous rendre visite à Carrefour Info Santé, espace d'information, d'échange et d'orientation ! Et visitez notre site corps-cité sur www.corpscite.be.

Espace Santé • Service de Promotion de la Santé de la mutualité Solidaris et des FPS
1 rue de l'université • 4000 Liège • Tél. : 04/223.01.50 • www.espacesante.be • espace.sante@espacesante.be

L'avantage Activ'Jeunes
Jusqu'à 75 € de remboursement par an et par enfant.
NOUVEAU Inscription à un **club sportif** à partir du 01/07/2010 (max 25€/an/enfant)
Stages sportifs et récréatifs durant les vacances scolaires • **Classes** vertes, de mer, sportives ... • Inscription à des **plaines de jeux** • ...
Plus d'information : www.solidaris.be/activjeunes

Unifestival le 15 octobre

La mutualité Solidaris et la LMDE participent !

Partenaire de l'Unifestival depuis sa création, la mutualité Solidaris et son Safe Kit seront à nouveau présents à la troisième édition de ce festival sur le campus de l'ULg au Sart-Tilman !

Ce 15 octobre dès 17h00, l' Unifestival prendra à nouveau possession du campus universitaire avec plus de 20 groupes et dj's, de nombreuses animations de rue, de nombreux stands associatifs, des stands réservés à la restauration etc… de quoi faire la fête jusqu'au bout de la nuit !

L'occasion de découvrir ou redécouvrir notre stand Safe Kit et de venir vous procurer la petite boîte métallique contenant deux préservatifs et des infos utiles sur la sexualité…

Cette année, la mutualité Solidaris partagera son stand avec une mutualité française avec laquelle elle est partenaire : La Mutualité des Etudiants (voir encadré)

Protection santé pour étudiants français à Liège

La mobilité des étudiants en Europe est aujourd'hui une réalité qui s'accompagne malheureusement encore trop souvent de lourdes démarches administratives, notamment en ce qui concerne les soins de santé.

Pour assurer aux étudiants «voyageurs» la meilleure protection santé sans les tracas administratifs, la mutualité Solidaris et La Mutualité Des Etudiants (France) ont conclu un partenariat spécifique.

Ce partenariat concerne les étudiants français venant étudier à Liège et les étudiants belges allant étudier à Lille et en région parisienne.

Cette collaboration entre les deux mutualités permet d'accompagner ces jeunes lors de leurs études en France et en Belgique. Il leur suffit de se rendre à un bureau de La Mutualité Des Etudiants (LMDE) ou à une agence de la mutualité Solidaris et de s'y inscrire… et c'est tout !

Les deux mutualités se chargent ensuite du dossier des étudiants et assurent leur santé durant leurs études en France et en Belgique !

Plus d'infos ? 04/341.75.45

FPS : campagne nationale
sur les congés parentaux

Papas, si vous osiez l'aventure !

En matière d'égalité homme-femme, la prise de congés parentaux reste le plus souvent l'affaire des femmes… Pour sensibiliser les pères à l'importance de prendre leur congé parental et faire ainsi évoluer les mentalités, les FPS ont lancé une vaste campagne intitulée « Papas, osez l'aventure ! » Un plus pour les papas et les enfants !

Parce qu'elle permet d'inverser la tendance en matière de répartition des tâches familiales et éducatives, la prise de congés parentaux par les pères est un vecteur d'égalité homme-femme important.
Dans notre société, on constate encore trop souvent que c'est traditionnellement aux femmes qu'incombent la responsabilité et la prise en charge de la sphère familiale tandis que l'homme a la prérogative de la sphère professionnelle.
Ce surinvestissement des femmes n'est pas sans conséquence sur les inégalités de sexe notamment en milieu professionnel.
Aujourd'hui, si les mentalités évoluent doucement (de plus en plus de papas prennent leur congé de paternité, d'ailleurs passé de 3 à 10 jours), les pères sont encore trop peu nombreux à prendre le congé parental auquel ils ont pourtant droit, au même titre que les mamans.

Congés parentaux : mode d'emploi

Etre travailleur et parent ouvre le droit à un congé parental. Ce droit est le même qu'on soit le père ou la mère et peut être pris jusqu'au douzième anniversaire de l'enfant !

Les pouvoirs publics proposent diverses possibilités de congés qui permettent aux parents d'alléger ou d'interrompre temporairement leur temps de travail :
- congé parental de 3 mois à temps-plein ;
- congé parental de 6 mois à 1/2 temps ;
- congé parental de 15 mois à 1/5 temps et le crédit-temps ;

Remarque : les couples qui adoptent un enfant ont droit à un congé d'adoption de 6 semaines, le même pour le père et la mère. Ce congé doit être pris dans les deux mois qui suivent l'inscription de l'enfant au registre de population comme faisant partie du ménage.

Au-delà des stéréotypes

Si les papas ont droit au congé parental au même titre que les mamans, nombre d'entre eux doivent encore pour cela faire face à une représentation traditionnelle des rôles hommes/femmes : hommes au travail/femmes au foyer… Du coup beaucoup, de pères hésitent encore à s'écarter de ces schémas de peur de ne pas être considérés comme de « vrais » hommes.
En sensibilisant les pères au congé parental, les FPS les engagent à participer à la création de nouveaux rôles et d'une nouvelle identité masculine qui, à terme, permettront de déconstruire les stéréotypes !

Astuce

Dans le cadre de cette campagne les FPS ont réalisé une brochure « Mode d'emploi des congés parentaux à l'usage de tous les papas ». Vous pouvez la commander au 04/341.62.88 ou la télécharger sur www.solidaris.be.

ATELIERS BIEN-ÊTRE
DU CENTRE DE PLANNING FAMILIAL

ATELIER DOS

Pour connaître, soigner et entretenir votre dos… Atelier donné par une kinésithérapeute.

Module de 5 séances de 1h30 chacune.

Dates : les mardis 12, 19, 26 octobre, 9 et 16 novembre 2010 de 18h00 à 19h30

Prix par module : 25 euros pour les affilié-e-s SOLIDARIS • 31 euros pour les non-affilié-e-s.

Lieu : Centre de Planning Familial, rue des Carmes, 17 à 4000 Liège

Inscription : par téléphone

STAGE DE WENDO

en collaboration avec l'asbl D-Clic

Une méthode d'auto-défense pensée par des femmes pour des femmes.

Pour développer la confiance en soi et acquérir des techniques simples et efficaces pour faire face à la violence. Ce stage s'adresse à toutes les femmes (dès l'âge de 15 ans) quelle que soit leur condition physique.

Prochains stages (2 dimanches consécutifs) : les 3 et 10 octobre 2010 de 9h30 à 18h30.

Prix : 65 euros pour les affiliées SOLIDARIS • 70 euros pour les non-affiliées.

Lieu : locaux des FPS, rue Remouchamps, 2 à 4020 Liège.

Inscription : par téléphone

STAGE D'AUTODÉFENSE VERBALE

en collaboration avec l'asbl D-Clic

Identifier les différents types d'agressions verbales, poser ses limites, apprendre à développer des stratégies, gérer ses émotions… Telle est la première approche qui est proposée.

Prochain stage (une journée) : le 26 septembre 2010 de 9h30 à 18h00.

Prix : 35 euros pour les affiliées SOLIDARIS • 40 euros pour les non-affiliées.

Lieu : locaux des FPS, rue Remouchamps, 2 à 4020 Liège.

Inscription : par téléphone

«NI HÉRISSON, NI PAILLASSON»

Atelier confiance en soi

Me sentir bien avec moi-même et les autres. Prendre ma place et agrandir mon pouvoir dans ma vie. Retrouver ma fierté. Oser émettre une opinion, opposer un refus, se donner des permissions. Exister en dehors du regard des autres. M'affirmer, prendre des décisions avec lesquels je suis vraiment d'accord. Reconnaître ma valeur. **M'aimer.**

Dates : Atelier mixte, de 11 animations de 3h chacune, une fois par semaine (sauf pendant les vacances scolaires). Début en septembre.

Prix : Atelier gratuit. Participation financière forfaitaire de 10 € pour les frais de fonctionnement.

Lieu : CPF, rue des carmes, 17 à 4000 Liège

Inscription : 04/223.13.73

Centre de Planning Familial des FPS, rue des Carmes, 17 à 4000 Liège
Renseignements et inscriptions : 04/250.68.81, le mercredi matin de 9h00 à 13h00
les lundi, mardi, mercredi après-midi de 14h00 à 17h30 ou par mail : cpf.liege@mutsoc.be

NEJMA
MAISON DES FEMMES D'ICI ET D'AILLEURS

Projet interculturel des FPS

Ce projet défend **l'égalité, la laïcité, la mixité et la solidarité**. À travers ses activités, il vise à l'émancipation des femmes de cultures différentes en les aidant à acquérir une certaine autonomie.

Différentes activités sont organisées du lundi au vendredi.

La maison est ouverte tous les jours de 9h à 12h et de 13h à 16h, l'accueil y est chaleureux et convivial.

Pour plus de renseignements : Nejma «maison des femmes d'ici et d'ailleurs»
Tél. : 04/342.24.22 • fax : 04/342.24.35 Reprise des activités en octobre
e-mail : nejma@fps-solidaris.be • www.solidaris.be/fps/

RETRAVAILLER
À VOS CÔTÉS POUR TROUVER UN EMPLOI

LA RENTRÉE, C'EST LE BON MOMENT POUR FAIRE LE POINT SUR SON AVENIR !

Retravailler-Liège est un organisme d'insertion qui fait ses preuves depuis 17 ans : notre équipe de professionnelles a accompagné des centaines de personnes vers l'emploi.

A votre tour, **contactez-nous pour effectuer un bilan de compétences ou une formation en bureautique.**

Ce sera sans doute le premier pas vers un travail qui correspond à vos aspirations !

Prochaines séances d'information :

Formation en bureautique : le lundi 23 août 2010 à 9h30
Bilan de compétences : le mercredi 25 août 2010 à 9h30

VOUS AVEZ DE L'OR DANS LES DOIGTS ET VOUS VOULEZ EN FAIRE VOTRE MÉTIER !

Femme, en recherche d'emploi, super bricoleuse, vous ne vous voyez pas assise dans un bureau toute la journée. Au contraire, vous avez envie d'orienter votre recherche d'emploi vers des métiers plus manuels, dont on dit qu'ils sont en pénurie,
N'hésitez pas, contactez RETRAVAILLER-Liège pour bénéficier d'un coaching qui vous permettra d'atteindre votre objectif !

Formations organisées avec le support du FSE, de la Région Wallonne et de Forem Conseil.

Retravailler • rue E. Remouchamps, 2 • 4020 Liège.
Informations : 04/341.24.24 (aux heures de bureau) • **retravailler.asbl@skynet.be** • **www.retravailler-liege.be**

OBTENIR SON BREVET D'ANIMATION ET/ OU DE COORDINATION DE CENTRES DE VACANCES ET DE PLAINES DE JEUX

Depuis de nombreuses années, les FPS organisent **une formation d'animateur-trice accessible aux jeunes de 16 ans** qui souhaitent durant leurs vacances mais aussi tout au long de l'année scolaire travailler avec des enfants et des adolescents.

Cette formation alterne des moments théoriques en résidentiel et un stage pratique, le plus souvent dans nos propres structures de vacances. C'est l'occasion aussi de rejoindre des dizaines d'autres jeunes déjà actifs dans notre mouvement tant dans l'animation que dans d'autres projets.

Nous organisons également une formation de coordinateur-trice pour les animateurs déjà brevetés et ayant 18 ans accomplis.

Toutes nos formations sont reconnues par la Communauté française.

Intéressé-e ? Contacte le service vacances pour connaître les dates des prochaines sessions de formation.

Renseignements : 04/341.63.34 - 04/341.62.87 (Liège) • **087/32.76.37** (Verviers) • **solidaris.fps.vac@mutsoc.be**

ECOLES FPS
ENSEIGNEMENT DE PROMOTION SOCIALE

Visitez le nouveau site des Ecoles Ans • Liège • Seraing • Verviers : www.ecolesfps.be
Les écoles FPS préparent votre rentrée et vous proposent des séances d'information

ANS • LIEGE • SERAING

Séances d'informations à Liège :
Ecole FPS
Rue Darchis, 20 • Liège

- **Technicien-ne de bureau**
  Séance d'info : lundi 30/08 à 10h
- **Spécialisation en secrétariat médical**
  Séance d'info : mardi 07/09 à 13h30
- **Spécialisation en secrétariat juridique**
  Séance d'info : mardi 07/09 à 13h30
- **Technicien-ne en comptabilité**
  Séance d'info : mardi 31/08 à 16h
- **CEB** (Certificat d'études de base)
  Séance d'info : jeudi 02/09 à 16h
- **CD** (Certificat du deuxième degré)
  Séance d'info : mercredi 08/09 à 9h
- **CESS (Certificat d'enseignement secondaire supérieur - humanités générales)**
  Séance d'info : jeudi 02/09 à 13h30
- **Commis de cuisine**
  Séance d'info : mercredi 01/09 à 9h
- **Animateur-trice**
  Séance d'info : mardi 31/08 à 13h30
- **Animateur-trice sportif interculturel-le de prévention**
  Séance d'info : lundi 30/08 à 13h30
- **Travail social de rue**
  Séance d'info : jeudi 02/09 à 10h30
- **Connaissances de gestion de base**
  Séance d'info : jeudi 09/09 à 18h
- **Français langue étrangère**
  Séance d'info : lundi 13/09 à 13h30
- **Habillement - artisanat - tapissier garnisseur**
  Séance d'info : lundi 30/08 à 18h

Autres formations à Liège:
Ecole FPS
Quai du Longdoz, 22 • Liège

- **Aide familial-e / Aide soignant-e**
  Infirmier-ière

Renseignements

Ecole FPS
Quai du Longdoz, 22 • Liège
Tél : 04/223.02.53
(formations soins de santé)

Ecole FPS
Rue Darchis, 20 • Liège
Tél : 04/222.19.95,
04/223.68.61 ou
04/223.13.74
(autres formations)

Mail : info@ecolesfps.be

VERVIERS

Séances d'informations à Verviers :

- **Décoration intérieur**
  Art décoratif, ouvrier-ère tapissier garnisseur, ameublement
  Séance d'info : mercredi 01/09 à 10h
- **Habillement**
  (Techniques de base et spécifiques)
  Séance d'info : jeudi 02/09 à 10h
- **CEB** (Certificat d'études de base), **Remise à niveau Français et/ou Math**
  Séance d'info : lundi 06/09 à 10h
- **Commis-e de cuisine, restaurateur-trice**
  Séance d'info : vendredi 3/09 à 10h

Autres formations à Verviers :

- **Anglais – Niveau moyen**
- **Alphabétisation**
- **Français langue étrangère**
- **Français élémentaire**

Renseignements et inscriptions pour ces formations à partir du 23 août 2010.

Renseignements
Ecole FPS
Pont St-Laurent, 25 • Verviers
(2ème étage)
Tél. : 087/30.05.51
dir.ecolefps.verviers@mutsoc.be

HANNUT - WAREMME

Hannut

- **Restaurateur-trice**
  Formation accélérée en un an ! Cours du jour : lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 15h10.
  Séance d'info : jeudi 02/09/10 à 9h, rue de l'Eglise n° 10.
- **Connaissances de gestion de base**
  Cours du soir, 4 périodes/semaine.
  Séance d'info : lundi 06/09/10 à 18h30, rue Zénobe Gramme n° 7.
- **Habillement**
  Cours du jours et du soir. Séances de 4 ou 6 périodes.
  Séances d'info à partir du 01/09/10
- **Aide-soignant-e et aide familial-e**
  à partir de janvier 2011

Waremme

- **Rentrée en septembre 2010**
  Accessoires mode et artisanat, Habillement, formation générale de base pour les métiers de l'alimentation, oenologie, alphabétisation, insertion socioprofessionnelle.

- **Nos formations en cours**
  Aide-soignant-e, aide familial-e, aide ménager-e, technicien-ne de surface, auxiliaire de l'enfance, accueillant-e d'enfant(s).

Des précisions sont disponibles au secrétariat.

Renseignements et inscriptions :
Ecoles FPS Hannut - Waremme
Rue de Huy, 28c • Waremme
Tél. : 019/32.52.32

Certaines de nos formations sont organisées avec le soutien du Fonds Social Européen et du Forem.

LES CENTRES D'EXPRESSION ET DE CRÉATIVITÉ

Dès septembre 2010, les CEC Latitude Junior accueillent vos enfants :

- **Le mardi pour les 2,5-5 ans :** Histoires, Sons, Rythmes et Mouvement à Liège-Xhovémont .
- **Le mercredi pour les 5-12 ans :** Art et Nature à Chênée.
- **Le mercredi pour les 5-12 ans :** Créativité et Jeux à Liège-Ludothèque
- **Le jeudi pour les 6-12 ans :** Arts Plastiques à Liège-Xhovémont.
- **Le vendredi pour les 8-12 ans :** Art et Nature à Liège-Xhovémont.
- **Le samedi pour les 6-12 ans :** Créativité et Jeux à Liège-Ludothèque

Lieux d'activités des CEC :

- **Chênée :** Centre culturel, 60, rue de l'Eglise
- **Xhovémont :** 9, boulevard Philippet
- **Ludothèque :** 2, rue E.Remouchamps à Liège

Prix : 70 € pour l'année scolaire. Paiement de 30 € en septembre et de 40 € en janvier. *(Un problème financier ne doit jamais être un frein à l'inscription de votre enfant à nos activités).*

Infos et inscriptions :
Bureau Latitude Junior.
Tél : 04/366.04.54
latitude.junior@skynet.be

ACCUEIL-VACANCES ET STAGES

Tous nos lieux d'accueil sont contrôlés et agréés par l'ONE.

Latitude Junior invite vos enfants de 4 à 12 ans à la détente, à la découverte, à la rencontre.

ACCUEIL-VACANCES LATITUDE JUNIOR

Age : 4-12 ans
Date : Toussaint 2010 : du 2 au 5 novembre 2010
Lieux : Centre Culturel de Chênée, rue de l'église, 60 : Accueil-vacances
Prix : 7 € par jour

STAGES D'ÉQUITATION au cercle équestre de l'Alloue

Age : 4-12 ans
Date : Toussaint 2010 : du 1 au 5 novembre 2010
Lieux : **HORION-HOZEMONT :** Cercle équestre de l'Alloue, rue de l'Alloue, 8
Prix : 87 € (réduction de 10% dès le 2ème enfant)

Attention!
Le nombre de places aux activités Latitude Junior est strictement limité. Les réservations sont indispensables.
- **via le bulletin d'inscription ci-dessous**
- **via le formulaire en ligne sur le site www.solidaris.be**

Renseignements :
Latitude Junior 04/341.62.81
solidaris.latitudejunior@mutsoc.be

Avec l'aide du Ministère de la Communauté française, du Service de la Jeunesse de la Province de LIEGE, de la Ville de LIEGE - Echevinat de la Jeunesse, du FESC (ONAFTS), du centre culturel de CHENEE, du cercle équestre de l'Alloue.

Activité choisie : .....
Du.....au ..... Date de naissance :.....
Tél. Bureau : .....
Privé : .....
Autre ou GSM : .....
E-mail : .....
Date et signature
(du reponsable légal pour les moins de 18 ans) :

Collez ici la vignette mutuelle de l'enfant

J'ai pris connaissance des conditions générales et accepte de m'y conformer entièrement (voir sur www.solidaris.be ou 04/341.63.52)
Bulletin à envoyer à Latitude Junior - rue Douffet 36 - 4020 Liège - Fax : 04/341.63.47

ACTIVITES Espace DiFFéReNCeS

UN ESPACE D'ECHANGES, DE DECOUVERTES ET D'ACTIVITES POUR DES PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP

NOS ATELIERS REPRENNENT !

Un choix diversifié d'ateliers adaptés s'adressant aux personnes voiturées et à celles atteintes d'une déficience psychomotrice et/ou mentale ET aux jeunes sans handicap, de 5 à 30 ans, selon activité.

ATELIERS HEBDOMADAIRES DU MERCREDI APRÈS-MIDI À LIÈGE ET À HERVE

Date : dès le 8 septembre 2010
Atelier : expressions, psychomotricité adaptée, techniques de cirque, sports et sports adaptés, cuisine, contes et imaginaire, jeux clownesques, etc.

Lieu : A LIEGE, dans nos locaux de la rue Edouard Remouchamps, 2.
Quand : de 14h00 à 16h00 pour les 6-14 ans et de 16h00 à 18h00 pour les 10-18 ans et plus.
Prix : 4/8 euros (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations), 6/12 euros (non affilié-e-s) pour 2 / 4 hrs d'ateliers

Lieu : A HERVE, à l'école de la Communauté française de Herve, rue des Ecoles
Quand : de 14 à 17h00
Prix : 6 euros (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations), 9 euros (non affilié-e-s) par après-midi.

ATELIERS DU SAMEDI À VERVIERS ET À LIÈGE

Date : dès le 17 septembre 2010
Atelier : arts de la scène (expressions théâtrales, musique et percussions, etc.), sports et jeux adaptés…

Lieu : A VERVIERS, à l'école de l'enseignement spécialisé secondaire de la Communauté française, rue des Wallons, 59
Quand : tous les samedis après-midi de 14h00 à 17h00 pour les 8-18 ans et plus
Prix : 6 euros (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations), 9 euros (non affilié-e-s) par samedi.

Lieu : A LIEGE, dans nos locaux de la rue E. Remouchamps, 2
Quand : tous les 3èmes samedis du mois de 10h00 à 12h30 (sport) et de 13h30 à 16h00 (Déambul'arts).
Prix forfait pour l'année :
40 euros (affilié-e-s Solidaris en ordre de cotisations), 60 euros (non affilié-e-s) par demi-journée

Inscription dès mi-août 2010

L'ACTIVITÉ DE TOUSSAINT

LE PROXIDÉFI TOURS

Du sport, de la détente, des entraînements, un tournoi, des défis et peut-être une randonnée en vélos et vélos adaptés
Age : 12-18 ans et plus
Lieu : quelque part entre Verviers et Liège (lieu à confirmer)
Date : fin de la semaine de Toussaint (4-5-6 novembre 2010, à confirmer)
Prix : Prix accessible et démocratique (à déterminer)

Inscription dès début octobre 2010

NOUS SERONS AUSSI

- à la **Fiesta City** les samedi 28 et dimanche 29 août à Verviers
- au **Solidaris Day** le dimanche 29 août à Fléron
- à **RETROUVAILLES** le week-end du 5 et 6 septembre au Parc de la Boverie sur le stand Solidaris.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer !

OPERATION CAP48

Et, à nouveau cet automne, Espace Différences s'investit dans l'opération CAP48 qui se déroule cette année **du 1 au 10 octobre 2010**. N'hésitez pas à devenir bénévole et/ou à acheter des post-it BD. De quoi joindre l'utile à l'agréable ou l'agréable à l'utile!

Pour plus d'informations : contactez Stéphanie Tassin au 04/341.75.55 ou stephanie.tassin@mutsoc.be
Solidaris - FPS - ASPH soutiennent l'opération Cap48

- *Toutes nos activités sont adaptées aux personnes différentes, également accessibles aux personnes sans handicap : elles porteront un regard neuf sur la différence. Elles conviennent à diverses situations de handicap, ainsi qu'à l'aptitude et au désir de chaque personne. Les activités sont adaptées et le rythme de chacun-e est respecté : personne ne sera bousculé mais ceux et celles qui apprennent vite ne seront pas freiné-e-s.*
- *Nota : Assurance annuelle de 7 euros par personne à payer lors de l'inscription à la première activité de l'année*
- *Certaines de nos activités étant reconnues par la FEMA via notre club sportif « les Tcherkesses », nous acceptons les chèques sport de la Communauté française*

Espace Différences • 36 rue Douffet à 4020 Liège • espace.differences@fps-solidaris.be
Renseignements et inscriptions : tél. : 04/341.63.06 (en matinée uniquement) • fax : 04/341.63.47
Pour les activités de Verviers et Herve, vous pouvez aussi contacter le 087/327.657 (en matinée uniquement)

VACANCES FPS
VOYAGES ADULTES ET SENIORS

• FRANCE : BOURBONNE-LES-BAINS

Thermalisme et remise en forme
Séjour alliant santé (4 soins par jour) et diverses activités : visite de Domremy la Pucelle (village natal de Jeanne d'Arc), excursions gastronomiques...
Logement : Hôtel d'Orfeuil (logis de France**)
Dates : du 19/09 au 26/09/2010
Prix : 815 € (affilié-e Solidaris) 890 € (non affilié-e); Supplément single : + 119 €. Réduction pour un séjour sans les soins : 195 €
Le prix comprend le transport, la pension complète (boissons non comprises), l'assurance annulation, des excursions et la visite médicale (accès aux thermes et programme adapté). Contactez-nous pour obtenir la liste des soins.

• ITALIE : TOSCANE

Toujours prestigieuse...
Vacances culturelles avec rencontres, visites de villes (Florence, Sienne, Pise...), petits marchés locaux, moments de détente… Attention, rythme soutenu, bonne forme requise.

Logement : Hôtel Alba*** à Montecatini Terme, proche du centre piétonnier. Cuisine traditionnelle familiale.
Dates : du 17/10 au 25/10/2010
(Le voyage s'effectue en autocar*** et se fait en 2 étapes).

Prix : 730 € (affilié-e Solidaris), 790 € (non affilié-e). Supplément single : +160 €.
Le prix comprend le transport, la pension complète (boissons comprises), l'assurance annulation, des excursions.

• MER DU NORD - LA PANNE

Un peu d'évasion, dans une ambiance conviviale, des activités si vous le souhaitez, des vacances à votre rythme ...
Dates :
• du 27/09 au 07/10/2010
• du 07/10 au 17/10/2010
Prix : à partir de 430 €

Renseignement ou brochure en agence, au 04/341.63.34 ou sur www.solidaris.be

LES PARTENAIRES DE LA RENTRÉE DE Solidaris mutualité

VACANCES JEUNES

VACANCES D'HIVER
Noël sous la neige à St Sorlin (France) - avec l'UCPA

Age : de 12 à 17 ans
Date : du 1er au 9 janvier 2011 (voyage de nuit)
Lieu : St Sorlin d'Arves, dans la Vallée de la Maurienne.
Station : village au cachet préservé.
Domaine skiable : St Sorlin d'Arves, Super Grand Large par la route (navettes), 180 km de pistes, 57 remontées mécaniques.
Altitudes : 1500m-1600m-3468m
Sommet des pistes : 2600m

Le centre : au milieu du village authentique, à 300m de la première remontée. Deux chalets simples et accueillants. Des chambres orientées plein Sud, avec balcon. Ambiance chaleureuse et conviviale. Activités diverses après la glisse.

Promotion exceptionnelle : 420 € pour les affilié-e-s à la mutualité Solidaris en ordre de cotisations, 520 € pour les non affilié-e-s. Supplément location snowboard : 15 €.

Le prix comprend le voyage en car aller-retour, la pension complète, l'encadrement, le ski-pass, les cours de ski (moniteur UCPA), la location de matériel, l'assurance annulation, l'assurance rapatriement.

Renseignements : Latitude Jeunes 36, rue Douffet • 4020 Liège
Tél : 04/341.63.73 • solidaris.latitudejeunes@mutsoc.be

DRIVE MUT • HORS DE PRIX, LE PERMIS ?

Plus qu'une simple préparation au permis voiture, une nouvelle culture de la route

Pour vous inscrire, il suffit de renvoyer ce coupon à l'adresse ci-dessous ou dans une agence de la mutualité Solidaris.

Collez ici votre vignette mutuelle

Téléphone

Profession

Signature

DRIVE MUT

☐ Je désire m'inscrire à une session de 20h de cours théoriques et m'engage à payer la somme de 30 euros (TVAC). *Drive Mut est un service réservé aux membres des Mutualités Socialistes (en ordre de complémentaire).*

La liste des sessions Drive Mut n'est pas exhaustive, d'autres sessions seront organisées à l'avenir.

Je choisis la session :

Herstal
☐ du 06 au 10/09/2010 de 17h à 21h
☐ du 15 au 19/11/2010 de 17h à 21h
Huy
☐ du 13 au 17/12/2010 de 17h à 21h
Liège
☐ du 20 au 24/09/2010 de 17h à 21h
☐ du 04 au 08/10/2010 de 17h à 21h
☐ du 18 au 22/10/2010 de 17h à 21h
☐ du 08 au 12/11/2010 de 17h à 21h
☐ du 29 au 03/12/2010 de 17h à 21h
☐ du 27 au 31/12/2010 de 9h à 13h
Seraing
☐ du 02 au 05/11/2010 de 14h30 à 18h30
Verviers
☐ du 25 au 29/10/2010 de 17h à 21h

ASBL Latitude Jeunes
Rue Douffet, 36 • 4020 Liège
www.solidaris.be
Cours théoriques :
04/341.63.52 • Fax 04/341.63.47
Cours pratiques :
(30 euros par heure) Tél. : 070/22.23.24

Important : Si le participant ne se présente pas le premier jour de la session sans justification préalable, il ne pourra être remboursé. Si le paiement n'a pas été effectué avant le premier jour de la session, le participant ne pourra participer au cours (sauf avis contraire). L'examen théorique de conduite automobile ne peut se passer avant l'âge de 17 ans. L'examen de conduite d'un vélomoteur ne peut se passer avant l'âge de 16 ans. Les données à caractère personnel que vous fournirez à l'U.N.M.S. (rue Saint-Jean 32/38 – 1000 Bruxelles), maître du fichier sont stockées dans ses fichiers pour vous rendre tous les services prévus dans le cadre de la gestion de Drive Mut (loi du 6.8.1990 sur les mutualités et les unions nationales de mutualités). La loi sur la protection de la vie privée (8.12.1992) accorde aux personnes que ces informations concernent, un droit d'accès et de rectification. Tout renseignement complémentaire concernant le traitement de ces informations peut être obtenu auprès de la Commission de la protection de la vie privée.

PERMANENCE À L'ESPACE M

Nouveauté

Dès le 1er septembre 2010, la mutualité Solidaris vous propose une permanence du Centre de Service Social. Celle-ci se tiendra tous les mercredis de 9h à 12h.

L'assistante sociale Mélanie Gahyde, vous recevra à l'Espace M, lieu de dialogue, d'écoute et de prévention, en partenariat avec le Centre de Planning Familial des FPS.

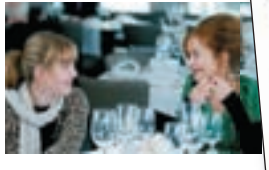
Renseignements : Espace M • Rue des Fontaines Roland,29 • 4000 Liège (Quartier Sainte-Marguerite)

GAGNEZ DES PLACES DE CINÉMA par tirage au sort

NOUS OFFRONS DES PLACES POUR LE FILM DU RÉALISATEUR MARC FITOUSSI :

Sous toute réserve de changement de programmation

Copacabana !



Questions

a) Citez le nom de l'actrice qui apparaît sur l'affiche du film aux côtés d'Isabelle Huppert

.....

b) Dans quelle ville de la province de Liège aura lieu la troisième édition du Solidaris Day ?

.....

Répondez à ces questions et renvoyez-nous vos réponses par la poste à la mutualité Solidaris - Service Communication au 36, rue Douffet - 4020 Liège ou participez au concours en surfant sur www. solidaris.be avant le 11 septembre 2010.

❑ Monsieur ❑ Madame

Nom.....

Prénom .....

Adresse.....

Les données que je communique, par le biais du présent formulaire de participation, sont conservées dans la base de données de la mutualité Solidaris (Mutualité Solidaris - Rue Douffet, 36 à 4020 Liège). En participant à ce concours, j'accepte qu'elles soient utilisées ultérieurement par la mutualité Solidaris à des fins informatives à propos des produits, services et initiatives développés par celle-ci. Je dispose du droit de m'opposer à toute utilisation de ce type en m'adressant à la mutualité Solidaris à l'adresse mail suivante : valerie.dumazy@mutsoc.be ou au 04 341 63 31nt utilisées ultérieurement par la mutualité Solidaris à des fins informatives à propos des produits, services et initiatives développés par celle-ci. Je dispose du droit de m'opposer à toute utilisation de ce type en m'adressant à la mutualité Solidaris à l'adresse mail suivante : valerie.dumazy@mutsoc.be ou au 04 341 63 31

2 agences à votre service

Rue Grétry, 83 - 4020 LIEGE - Tél. : 04 340 50 40
Place Saint Paul, 13 - 4000 LIEGE - Tél. : 04 221 26 78

www.solidaris.be

amplitours
réseau Solidaris

ACTION SPÉCIALE POUR AFFILIÉ-E-S SOLIDARIS :

RÉSERVATION AVANT LE 30/09/2010
Départs du 2 novembre au 16 décembre 2010

à partir de **393€** la semaine All-in

TUNISIE

Hôtel Vincci Nour Palace****

50€ de réduction supplémentaire par dossier à déduire.

à partir de **552€** la semaine 1/2 pension

Ténérife

Hôtel Sentido Jacaranda ****

50€ de réduction supplémentaire par dossier à déduire.

à partir de **673€** la semaine All-in

EGYPTE / SHARM EL SHEIKH

Xperience Sunrise Select Island View Resort*****

50€ de réduction supplémentaire par dossier à déduire.

à partir de **1215€** la semaine All-in

République Dominicaine

Hôtel Oasis Canoa Beach Resort****

100€ de réduction supplémentaire par dossier à déduire.

Propositions de circuits « Formule tout compris »

(pension complète+boissons+excursions+guides) **Hôtels *** & ******

ACTION SPÉCIALE POUR AFFILIÉ-E SOLIDARIS

Assurance annulation à 1 euro
(=avantage de 4.5%sur la plupart des voyages) **départs en septembre et début octobre :**

Palma de Majorque 8 jours : 849€
Grand Tour d'Italie 12 jours : 1199€
Côte d'Azur 8 jours : 859€ ... Autres destinations possibles

Car Express de nuit : hôtels 3* à **Lloret de Mar** 10 jours de 273 à 300€ (demi-pension et/ou pension complète)